

Epaule d'agneau confite 7 heures

Le tout en BIO

Recette proposée par Gilles Le Galles, chef du restaurant Les jardins Sauvages de l'éco-hôtel du Pays de la Gacilly

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

1 épaule d'agneau bio désossée par votre boucher
2 têtes d'ail
1 carotte coupée en dés
1 oignon coupé en deux
1 clou de girofle
100gr de vert de poireaux
1 l. de jus d'agneau
Sel, poivre, thym, laurier

RECETTE :

Mettre à plat l'épaule d'agneau, saler, poivrer, ajouter de la fleur de thym et de l'ail finement haché.

Ficeler en rôti, disposer dans un plat creux allant au four. Couvrir à mi-hauteur avec le jus d'agneau, une tête d'ail couper en deux, les carottes, le vert de poireaux, l'oignons piqué avec le clou de girofle le thym et le laurier.

Mettre au four et faire cuire au minimum 7 heures à 90°C.

L'épaule d'agneau ainsi confite est réserver (à manipuler avec précaution), passer le jus de cuisson le faire réduire au 2/3, vérifier l'assaisonnement.

Une fois l'épaule d'agneau en partie refroidie, la rouler dans un film alimentaire en pressant fortement.

Disposer au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.

Au moment de servir, couper l'épaule d'agneau en tranche d'environ 1 à 1.5 cm d'épaisseur, réchauffer à four doux à 140°C sans la faire dessécher, pendant ce temps chauffer la sauce, napper le fond de l'assiette disposer l'agneau confit.

Servir accompagnée d'un gratin de panais.

Bon appétit

Plat BIO

Agence
BIO